

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки

3 курс

Задания выполняются собственноручно в тетрадях для лекций и практических работ. Номера тем обязательно выделяются!!!! Выполненные задания отправляются на мою электронную почту. Срок сдачи сброшенных на неделю заданий - до 31.10.2020., во избежание дополнительных вопросов на дифференцированном зачете.

По лекциям работаем также. Не переписывать, а отвечать на вопросы!!! Вопросы в конце.

26.10.-31.10.2020.

Практическое занятие № 17 (тема 37).

Тактика игры в волейбол. Взаимодействие игроков.

Вопросы.

- 1. Позиции игроков (зоны) и их функции.**
- 2. Схематично - позиции игроков с номерами зон.**
- 3. Что делают, если либеро требуется команде именно на своей позиции.**
- 4. Какая комбинация позволяет иметь от трех нападающих при одном связующем?**
- 5. Схема «Пайп». За счет чего она считается наиболее эффективной?**
- 6. При исходной позиции на поле какая схема расстановки (где стоит пасующий, где располагаются доигровщики, а также центральные блокирующие и диагональный нападающий. Их зоны).**
- 7. Что происходит при приеме (где стоит пасующий и как располагаются остальные игроки).**
- 8. Какие не должны нарушаться правила при приеме мяча (два условия).**
- 9. Какие виды тактик существуют?**
- 10. Какая расстановка не нашла своего применения в большом спорте и используется для команд с новичками.**
- 11. Виды коллективной тактики (2).**
- 12. Охарактеризовать одну из комбинаций коллективной тактики.**

Практическое занятие № 18 (тема 38).

Тактика игры в защите

Вопросы.

1. Разминка волейболиста (5-7 упражнений).
2. Эстафеты с мячом в волейболе (3-4).
3. Характеристика комбинаций из коллективной тактики в защите:
 - действия защиты (отражение нападающих ударов)
 - защита с выдвинутой позицией
 - защита с оттянутой позицией
 - защита в центре

Практическое занятие № 39 (тема 39)

Индивидуальная тактика. Групповая тактика – подстраховка.

Вопросы:

1. В чем заключается индивидуальная тактика (4 аспекта).
2. Какие факторы должен учитывать игрок (назвать минимум 4 фактора).
3. Охарактеризовать некоторые тактические действия в нападении.
4. В любой тактической передаче важна какая именно передача и почему.
5. В чем особенность вторых передач.
6. Какая главная задача игроков, выполняющих передачу на удар.
7. Тактика нападающих ударов:
 - какая комбинационная игра наиболее эффективна
 - чем она завершается
 - что сюда входит
8. Нападение более действенно, если игрок с хороших передач выполняет какие удары?
9. Нападение более действенно, если игрок с трудных передач выполняет какие удары?
10. Упражнения, направленные на совершенствование индивидуальных действий игры в волейбол (привести примеры 2-3 упр.).

11. Сколько видов подстраховки существует (2) и как они называются.

12. Назвать две классические схемы для защиты в волейболе.

13. В чем принципы выше перечисленных схем.

Практическое занятие № 20 (тема 40).

Методика сдачи контрольных нормативов по волейболу.

Вопросы:

Без таблицы!!!

1. 5 контрольных нормативов по волейболу (подачи и передачи из различных зон):

- расстояние передачи в метрах
- расстояние от сетки
- техника выполнения
- что оценивается
- количество попыток
- количество попаданий и т.д.

Тема 41. История и основные этапы развития футбола.

На самом деле история футбола насчитывает немало столетий и затронула немало стран.

Древняя игра в мяч.

В летописях династии "Хань", которым уже 2000 лет, встречается первое в истории упоминание об игре, схожей с футболом. Итак, можно сказать, что родоначальником футбола был Древний Китай. Когда Япония подавала заявку на проведение чемпионата мира в 2002 году, среди ее аргументов был и такой любопытный факт, что еще четырнадцать веков назад в этой стране играли в "кеннат" - игру в мяч, чем-то похожую на современный футбол. Конечно, за несколько веков правила игры сильно изменились, но факт остается фактом: разновидности игры, которую мы теперь называем футболом, существовали у многих народов на протяжении целых веков, причем игры эти остались одним из излюбленных развлечений.

Древняя Греция и Древний Рим не были исключением. Вот как "Поллукс" описывает римскую игру "гарпастум": "Игроки разделяются на две команды. Мяч помещают на линию в центре площадки. На обоих краях площадки за спиной у игроков, каждый из которых стоит на отведенном ему месте, проводят еще по линии (эти линии, вероятно, можно соотнести с линиями ворот). За эти линии полагается занести мяч, причем совершить оный подвиг сподручно, лишь распахивая игроков соперничающей команды". Исходя из этого описания, можно сделать вывод, что "гарпастум" был предшественником и регби, и футбола.

В Британии игра в мяч начиналась как развлечение на ежегодных народных гуляниях в масленую неделю. Обычно соревнование начиналось на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков пытались забросить мяч в ворота команды соперников, причем "ворота", как правило, представляли собой какое-нибудь заранее оговоренное место неподалеку от центра города.

Игра проходила жестко, грубо и нередко опасно для жизни играющих. Когда толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути, владельцам лавок и домов приходилось закрывать ставнями или досками окна нижнего этажа. Победителем становился счастливчик, которому в конце концов удавалось "внести" мяч в ворота. Причем, это был даже необязательно мяч. Например, последователи мятежника Джека Кэда, предводителя народного восстания, гоняли по улицам Лондона надутый свиной пузырь. А в Честере ногами пинали и вовсе "жуткую вещицу". Здесь эта забава произошла от игрищ в честь победы над данами, так что вместо мяча приспособлялась голова кого-то из побежденных.

Правда, впоследствии на празднествах во вторник масленой недели кровожадные честерцы вполне довольствовались и обычным кожаным мячом.

Существует письменное свидетельство, что в 1175 году лондонские мальчишки играли в достаточно организованный футбол на масленой недели перед Великим постом. Играли, естественно, прямо на улицах. Причем, во времена правления Эдуарда Второго футбол приобрел такую бешеную популярность, что лондонские купцы, опасавшиеся, как бы эта "буйственная" игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой ее запретить. И вот, в 13 апреля 1314 года, Эдуард Второй издает королевский указ, запрещающий футбол как забаву, противную общественному спокойствию и ведущую к раздорам и злобе: "Поелику от давки и толкотни, от беготни за большими мячами происходящими, в городе шум стоит и беспокойство, от каковых многое зло происходит, Господу неуютное, высочайшим указом повелеваю впредь в городских стенах богопротивную эту игру запретить под страхом тюремного заключения".

Это была одна из многочисленных попыток упразднить футбол, популярнейшую в народе игру. В 1349 году король Эдуард Третий попытался запретить футбол, поскольку его беспокоило, что молодые люди отдают слишком много времени и сил этой дикой забаве, вместо того, чтобы упражняться в искусстве стрельбы из лука и метания копья. Он повелел всем шерифам Лондона запретить "сие праздное времяпрепровождение". Ричард Второй, Генрих Четвертый и Джеймс Третий также пытались запретить футбол, и все - одинаково безрезультатно. Один королевский указ, изданный в 1491 году, запрещал подданным играть в футбол и гольф на территории королевства и объявлял преступлением участие "в футбольных игрищах, в гольфе, а также в иных непотребных забавах".

Однако, в эпоху Тюдоров и Стюартов футбол, несмотря на свою репутацию "игрища богопротивного и непотребного", процветал и набирал популярность. Впоследствии Кромвелю удалось почти полностью искоренить эту игру, так что футбол возродился к жизни только в эпоху Реставрации. По прошествии века после этого знаменательного события Самуэль Пеппи описывает, как даже в лютую январскую стужу 1565 года "улицы были буквально запружены горожанами, играющими в футбол". В то время еще не существовало никаких определенных правил, и игра воспринималась как забава разнузданной черни. Сэр Томас Элиот в своей знаменитой книге "Правитель", вышедшей в свет в 1564 году, заклеил футбол как игру, которая будит в людях "звериную ярость и страсть к разрушению" и которая "достойна только того, чтобы навечно о ней забыть".

Однако, горячие английские парни вовсе не собирались отказываться от своей забавы. При Елизавете Первой футбол получил широкое распространение, и при полном отсутствии правил и организованного судейства "матчи" частенько заканчивались увечьями игроков, а иногда и смертельным исходом.

В 17 веке у футбола появилось несколько разных названий. В Корнуолле его называли словом, которое теперь употребляется для обозначения ирландского травяного хоккея, а в Норфолке и некоторых частях Саффолка - словом, которое в современном языке означает "отдых на лоне природы".

В "Исследовании Корнуолла" Кэрю утверждает, что корнуэльцы первыми приняли строго определенные правила. Он пишет, что игрокам не разрешалось "лягаться и хвататься под поясом". Вероятно, это означает, что во время игры запрещалось насаждать на противника, ставить подножки и бить по ногам и ниже пояса. Кэрю также пишет, что футболисты не имели права "кидать мяч передом", то есть, говоря современным языком, делать пас вперед. Схожее правило существует сейчас в регби.

Однако правила существовали далеко не везде. Вот как Стратт описывает футбол в книге "Спорт и иное времяпрепровождение": "Когда затевается футбол, играющих разбивают на две группы, так, чтобы в каждой было одинаковое количество игроков. Игру проводят на поле, где выставляют двое ворот на расстоянии восьмидесяти или ста ярдов друг от друга. Обычно ворота - это две палки, врытые в землю на расстоянии два или три фута друг от друга. Мяч - надутый пузырь, обтянутый кожей, - помещают посередине поля. Цель игры - забить мяч в ворота противника. Побеждает команда, первой забившая гол. Мастерство игроков проявляется в атаках на чужие ворота и в защите своих ворот. Частенько случается, что, чрезмерно увлекшись игрой, соперники без церемоний пинают и нередко попросту сбивают друг друга с ног, так что получается куча мала".

Похоже, что в те времена силовая борьба на футбольном поле была неотъемлемой частью игры, как, впрочем, и в середине 19 века, когда произошел своеобразный футбольный ренессанс и зародился современный футбол.

2. Мировое распространение футбола

С развитием коммуникаций и международных путешествий британские моряки, солдаты, торговцы, технические специалисты, учителя и студенты "привили" свои любимые виды спорта - крикет и футбол по всему миру.

Местное население постепенно входило во вкус, и футбол набирал популярность во всем мире. К концу 19 века футбол буквально вторгся в Австрию. В Вене в то время существовала большая британская колония. Причем, ее влияние было настолько сильным, что два старейших австрийских клуба носили английские названия "Первый венский футбольный клуб" и "Венский футбольный и крикетный клуб". Из этих клубов потом образовалась знаменитая "Аустрия".

В "Венском крикетном" играл Хуго Майзль, который впоследствии занял пост секретаря Австрийской футбольной ассоциации. Он вспоминал, что первая в Австрии игра по настоящим футбольным правилам состоялась 15 ноября 1894 года. Это был матч между "Крикетчиками" и "Веной", который закончился убедительно победой "Крикетчиков". В 1897 году М.Д. Николсон был назначен на должность в венском офисе компании "Томас Кук и сыновья". Он проявил себя, как самый яркий и знаменитый английский игрок в истории австрийского футбола и стал первым секретарем Футбольного союза Австрии.

Футбол получил широкое распространение в континентальной Европе благодаря усилиям Хуго Майзля. Именно он был главным инициатором Кубка Митропа (предшественника современных Еврокубков) и различных

национальных первенств, которые способствовали популяризации футбола в Центральной Европе.

Венгрия была одной из первых европейских стран, где узнали и сразу же полюбили футбол. А завез его молодой студент, вернувшийся домой из Англии в 1890-х гг. В первой венгерской команде играли два англичанина, Артур Йолланд и Эштон. Еще до начала Первой мировой войны некоторые английские клубы посетили Венгрию.

Некоторые утверждают, что футбол в Германии появился еще в 1865 году. Тогда это была мало организованная разновидность игры, которую английские мальчишки, учившиеся в немецких школах, показали своим одноклассникам. Но "взрослый" немецкий футбол развился во многом благодаря энтузиазму двух братьев Шрикеров, которые даже взяли у матери займы крупную сумму денег, с тем, чтобы внести свой вклад в финансирование первого заграничного турне, которое команда Футбольной ассоциации провела в 1899 году.

Неоценимый вклад в развитие голландского футбола внес Джимми Хоган. В 1908 году в Голландии было уже 96 клубов и достаточно сильная сборная, которой руководил Эдгар Чедвиг, в прошлом игрок национальной сборной Англии.

В России футбол появился в 1887 году благодаря английским братьям Чарнокам, которые владели мельницей в селе Орехово недалеко от Москвы. Экипировку они закупили в Англии, но им не хватало денег на бутсы. Клемент Чарнок решил эту проблему, приспособив часть мельничного оборудования под своеобразный штопальщик, при помощи которого шипы крепились к подошвам обычной обуви игроков. В России с воодушевлением приняли новую игру и в 1890-ч гг. в столице уже сформировалась Московская футбольная лига. Первые пять лет победителями всех ее первенств была команда Чарноков - "Морозовцы".

Одной из первых стран в континентальной Европе, где сформировались по-настоящему сильные команды, была Дания. Датчан тренировали английские профессионалы, и в начале 20 века датская сборная была одной из сильнейших в Европе. На Олимпийских играх в 1908 году датчане дошли до финала, но проиграли Великобритании.

Футбол покорила не только Европу, но и весь мир. В Бразилию его привезли английские моряки в 1874 году. Однако истинным миссионером футбола в Бразилии считается Чарльз Миллер, уроженец Сан-Паулу, сын английских иммигрантов. Он долгое время учился в Англии и играл там за клуб "Саутгемптон", а вернувшись домой спустя 10 лет, привез с собой довольно полный комплект формы и два футбольных мяча. Миллер поощрял рабочих и

служащих Газовой компании, Лондонского банка и железнодорожного управления Сан-Паулу организовать свои футбольные команды. Он также привлек к этому делу и основателей Атлетического клуба Сан-Паулу, который в то время занимался исключительно крикетом. Первый "настоящий" футбольный матч состоялся в апреле 1894 года. Железнодорожники победили команду Газовой компании.

Первый клуб, состоявший в основном из одних бразильцев ("Спортивная академия колледжа Макензи"), был основан в Сан-Паулу в 1898 году. Так что южноамериканский футбол развивался одновременно с европейским.

В Аргентине футбол появился во многом благодаря представителям британской диаспоры в Буэнос-Айресе. Однако местные жители поначалу не очень заинтересовались этой игрой. Даже в 1911 году в аргентинской национальной сборной играло немало англичан. Но популяризации футбола в Аргентине и в некоторых других странах Латинской Америки способствовали все же не англичане, а итальянские иммигранты.

В Африку футбол пришел благодаря английским и французским колонистам. Свой скромный, но не менее значимый вклад в развитие футбола на Африканском континенте внесли Германия и Португалия.

Вопросы к лекции № 41

1. Древний мир:
 - игра в Китае
 - игра в Древней Греции
 - игра в Древнем Риме
2. Принцип игры в мяч в Британии.
3. Событие в Лондоне в 1175 году.
4. Упразднение футбола и запреты.
5. Фамилия человека, который полностью искоренил футбол.
6. Футбол в XVII веке.
7. Зарождение современного футбола (век).
8. С подачи кого футбол стал популярным в Центральной Европе.
9. Первая европейская страна, в которой узнали о футболе.
10. Когда и благодаря кому появился футбол в России.

11. Одна из самых сильных команд в континентальной Европе.
12. Кто и когда привез футбол в Бразилию.
13. Кто способствовал популяризации футбола в Аргентине.
14. Благодаря кому футбол пришел в Африку.